



# Gesunde Ernährung für (kleine) Kinder

---

- ▶ **Viel** trinken, am besten Wasser
- ▶ **Reichlich** pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide (auch regelmäßig Vollkornprodukte), etc.)
- ▶ **Mäßig** (also eher in kleinen Mengen) tierische Produkte (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei)
- ▶ **Wenig** Zucker, Salz, Fette mit viel gesättigten Fettsäuren (wähle besser pflanzliche Öle wie Rapsöl)
- ▶ Abwechslungsreiches Essen, regelmäßig neue Lebensmittel anbieten
- ▶ Möglichst oft gemeinsam mit dem Kind essen (sei ein gutes Vorbild und esse selber gesund)
- ▶ Fester Rhythmus der Mahlzeiten (z. B. 3 Hauptmahlzeiten & 1-2 Snacks), dazwischen gibt es kein Essen (auch keine Milch oder süße Getränke)

*Mehr Tipps & Rezepte auf [www.kleinespinatesser.de](http://www.kleinespinatesser.de)*

*Hinweis: Alle Lebensmittel müssen altersgerecht sein und für die individuelle Ess- und Kaufertigkeit des Kindes zubereitet werden. Keine ganzen Nüsse oder ähnliche Lebensmittel, an denen sie sich verschlucken können.*